

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
II Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

16 травня 2016 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2016**

ЗМІСТ

J. G. Bashtannyk

PECULIARITIES OF IMPROVING VESTIBULAR STABILITY FOR ACROBATS, AGED 9-10 YEARS 7

К. В. Барвінок, С. М. Грищук

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ
ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ МАСИ ТІЛА 13**

В. Р. Буренко, О. М. Демідова, А. В. Федоряка

**ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ
АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 15–16 РОКІВ У СИСТЕМІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 17**

А. В. Гагіна, Ю. С. Ляшко

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗОННОГО
ПРЕСИНГУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ
БАСКЕТБОЛІСТІВ 22**

А. А. Гуманкова, А. М. Яблонська

**ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ
ДІТЕЙ У ПАРКОВИХ КОМПЛЕКСАХ США 27**

Д. М. Денисюк

**ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ
ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 31**

А. Ю. Колбут, І. І. Вовченко

**З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ
У БАРАНІВСЬКОМУ РАЙОНІ 36**

І. В. Колесник, І. І. Вовченко

**ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ
ШЛЯХОМ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ В ДЮСШ 42**

К. М. Кузьменко, О. М. Колумбет, С. М. Черновський

**ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ
ДО ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ 48**

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗОННОГО ПРЕСИНГУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

*Л. В. Гагіна, Ю. С. Ляшко
Житомирський державний університет
імені Івана Франка*

Анотація. У статті розглянуто один з видів захисту в баскетболі, а саме зонний пресинг. Аналіз даного виду захисту був проведений спираючись на теоретичні відомості та літературні джерела провідних спеціалістів. Розглянуті види пре-

сингу, переваги даного виду захисту, коротко сформульовані основні правила та коли доречно використовувати зонний пресинг.

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол ставить високі вимоги до рухових здібностей і функціональних можливостей спортсменів. Це виражається у підвищенні рухливості гравців, у прагненні активно боротися за м'яч, а також постійно підвищувати результативність кидків. І щоб перешкоджати результативності нападу, зменшити темп і збільшити кількість втрат м'яча у команди суперника, використовують захист пресингом. Захист в баскетболі є другим головним чинником, поряд з нападом, який дозволяє боротися за перемогу на змаганнях. У сучасному баскетболі більш за все увага приділяється якраз атаці, проте правильна гра в захисті є куди важливішим чинником успіху. Як говорив один з найвідоміших американських знавців баскетболу, тренер команди олімпійської команди США 1948 року Адольф Рапп: «Если не пошло нападение, спасти вас может только защита». Навіть найкраща команда не зможе перемогти без сильного і надійного захисту в такій грі як баскетбол. Від гри у захисті в дуже великій мірі залежить успіх команди не тільки в конкретно взятій грі, але й успіх команди в цілому, тому питання правильного підбору тактики захисту завжди залишається актуальним.

Аналіз останніх досліджень. Активний захист має стати головним засобом боротьби за ініціативу у грі. На думку багатьох фахівців [2–4], активний захист – фундамент прогресу баскетболу. До активної форми захисту належить зонний пресинг, що є ефективною протидією в грі із сильними суперниками тому, що команда, яка обороняється, робить постійний тиск на гравців протилежної команди, спонукає робити частіше помилки на веденні або під час передачі м'яча. Тільки така «тверда гра» в захисті може привести до успіху (А. Гомельський, 1985).

Захисні дії можуть бути гнучкими й маневреними, вони не можуть бути стандартними й шаблонними. Потрібно нав'язувати суперникові свою гру й будувати захист так, щоб супротивник протягом всієї гри виявлявся в невідгідному положенні. Команда, яка добре володіє декількома варіантами системи захисту «зонний пресинг», завжди буде володіти ініціативою, а це неабиякий фактор для перемоги (К. І. Травин, 1953) [5].

Мета дослідження – теоретично дослідити ефективність використання зонного пресингу у змагальній діяльності баскетболістів.

Основними завданнями дослідження є:

1) огляд наукової та спеціальної літератури щодо основних видів зонного пресингу та основних переваг даного захисту;

2) визначити ефективність застосування зонного пресингу в захисті у змагальній діяльності.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та спеціальної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення.

Зонний пресинг – поняття, нерозривно пов'язане з представниками вже декількох поколінь баскетболістів команди «СКІФ» заслуженого тренера СРСР Володимира Олексійовича Шаблінського. Цей метод захисту, вперше застосований командою СКІФ в кінці 50-х років, приніс команді не одну перемогу та став їх міцним фундаментом. В. Шаблінський завжди вважав «зону» вищою формою захисту, адже при зонній обороні тактичні зв'язки до найдрібніших подробиць відпрацьовуються, тренуються заздалегідь, чого при персональному захисту в повній мірі досягти не можна.

Основними задачами захисту пресингом є психологічний тиск на суперника, ускладнення суперникам використання заздалегідь вивчених ігрових комбінацій, тому що не залишає їм часу для підготовки. Також пресинг а захисті зменшує переваги високорослих нападаючих, створює для своєї команди більше сприятливих умов для розгортання стрімких контратак [2].

Автори вважають [1,5], що є кілька переваг застосування пресингу, одна з основних - велика кількість втрат у суперника, змушуючи його робити навісні, неточні передачі, які легко перехоплюються. Суперники проводять багато часу з метою підготовки до гри проти пресингу в захисті, звертаючи менше уваги грі в нападі та на підготовку до інших важливих моментів. Це може надати перевагу ще до початку гри. А також, зонний пресинг має такі переваги:

- 1) ефективність в кінці гри при відставанні у рахунку;
- 2) залучення противника в швидку, жорстку гру;
- 3) доречна проти повільної команди та команд, що знаходяться не в кращій спортивній формі;
- 4) ефективна проти команди, яка слабо грає із підстраховкою;
- 5) гарне узгодження з нападом швидким проривом;
- 6) можливість дезорганізації противника;
- 7) компенсацію ростових невідповідностей, коли захисники поступаються у зрості нападаючим.

А. Г. Уїлкс (1968) вважає, щоб зонний пресинг мав ефективний вплив на гру, його слід застосовувати у таких випадках:

- 1) при відставанні в рахунку на прикінці гри;
- 2) при грі проти команди, гравці якої не мають достатню швидкість;
- 3) при грі проти погано підготовленої фізично або недосвідченої команди;
- 4) при грі проти команди, яка застосовує позиційний напад та награні комбінації;
- 5) при грі проти команди, що має велику перевагу в рості;
- 6) потрібно нейтралізувати сильного центрального гравця, через якого йдуть награні взаємодії.

Захист пресингом, на думку Фліндеберга (1971), можна застосовувати протягом всієї гри, якщо звичайно гравці здатні впоратися з подібним завданням, тому що гравці повинні мати високу швидкість, агресивність, моторність і гарну індивідуальну захисну техніку.

Дійсний успіх пресингу досягається не стільки зусиллями захисту, скільки нездатністю нападаючих переборювати пресинг, не роблячи при цьому помилок.

Висновки

1. Проаналізувавши спеціальні літературні джерела визначено, що зонний пресинг – це найактивніший вид захисту, який складається із злагодженої гри всієї команди та використання наступальної, атакуючої тактики захисту. Зонний пресинг має велику кількість переваг, правильно застосовуючи його залежно від завдань, що вирішуються командою в даному матчі, підготовленості суперників і їх основної системи нападу проти зонного пресингу [1,2,5].

2. Зонний пресинг є ефективним методом захисту, який тактично руйнує гру в нападі, спонукаючи неточні передачі м'яча та позбавлення ініціативи суперника. Успішне застосування зонного захисту дає можливість перехоплювати м'яч, частіше атакуючи кільце суперника. Але даний вид захисту вимагає хорошої фізичної підготовки гравців і ретельного вивчення тактичних прийомів нападу суперника [5]. Отже, активність, кмітливість, взаєморозуміння й взаємодопомога гравців, які обороняються, поряд з їхньою рухливістю й витривалістю, це ключ до успішної гри в захисті (А. Алачаян, 1965).

Література

1. Девис Т. Pressure Defense / Т. Девис, К. Девис. – Pressing Iowa : University of Iowa, 1993. – 38 с.
2. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола / А. Я. Гомельский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 175 с.
3. Этторе Мессина. Ряд соображений об основах баскетбольной защиты [Електронний ресурс] / Мессина Этторе. – Режим доступу: (дата звернення 14.01. 2014). – Назва з екрана.
4. Попрошаєв О. В. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ “Баскетбол”) / О. В. Попрошаєв, Д. О. Миргород, О. В. Цер-

ковна. – Х. : Нац. ун-т “Юр. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2012. – 84 с.

5. Методика підвищення ефективності активних форм захисних дій у сучасному баскетболі : методичні вказівки для практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету) / Хар. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Є. В. Кравчук. – Х. : ХНУМГ, 2014. – 26 с.